

**HUBUNGAN ANTARA SENSE OF HUMOR DENGAN STRES PADA
MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SURAKARTA**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I
pada Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi**

Oleh :

SETYANINGRUM SILVIANA HERMAN

F100120109

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA SENSE OF HUMOR DENGAN STRES PADA
MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

Oleh :

SETYANINGRUM SILVIANA HERMAN

F100120109

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Zahrotul Uyun', with a large, stylized initial 'Z' and a long horizontal stroke.

Dra. Zahrotul Uyun, M.Si, Psi

NIK. 592

**HUBUNGAN ANTARA SENSE OF HUMOR DENGAN STRES PADA
MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

Oleh :

SETYANINGRUM SILVIANA HERMAN

F100120109

Telah dipertahankan didepan dewan penguji

Fakultas psikologi

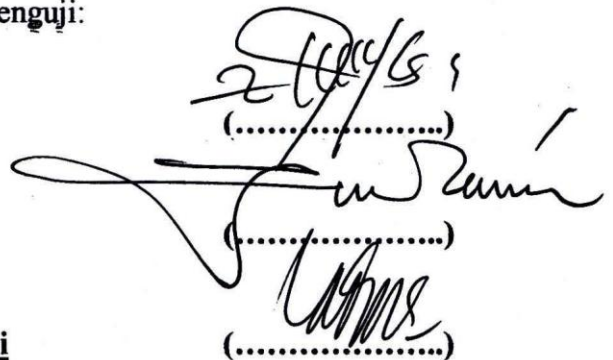
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Pada hari Sabtu, 13 Mei 2017

dan dinyatakan telah memenuhi syarat.

Dewan penguji:

1. **Dra. Zahrotul Uyun, M.Si, Psi**
(Ketua Dewan Penguji)
2. **Drs. Mohammad amir, M.Si, Psi**
(Anggota I Dewan Penguji)
3. **Siti Nurina Hakim, S.Psi, M.Si, Psi**
(Anggota II Dewan Penguji)


(.....)
(.....)
(.....)



Dekan,


Dr. Moordiningsih, M.Si

NIK.0615127401

SURAT PERYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka. Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 8 Mei 2017

Penulis,



SETYANINGRUM SILVIANA HERMAN

F100120109

**HUBUNGAN ANTARA *SENSE OF HUMOR* DENGAN STRES PADA
MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

Setyaningrum Silviana Herman
Dra. Zahrotul Uyun, M.Si, Psi
Silviana023@gmail.com

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

ABSTRAK

Mahasiswa memiliki tanggung jawab untuk menyelesaikan studinya, banyak hambatan yang akan menjadi tekanan bagi individu yaitu stres. Salah satu faktor yang mempengaruhi stres adalah *sense of humor*. Dimana *sense of humor* sangatlah berguna bagi mahasiswa untuk menghindari tekanan yang muncul di dalam dirinya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *sense of humor* dengan stres pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif. Subjek penelitian yang digunakan adalah mahasiswa fakultas psikologi sebanyak 120 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *quota sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah skala *sense of humor* dan skala stres. Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah “Ada hubungan negatif antara *sense of humor* dengan stress pada mahasiswa di fakultas psikologi”, Metode analisis menggunakan teknik korelasi *product moment* dengan bantuan SPSS (*Stastical Product Service Solution*) 15.0 *for windows program*. Hasil penelitian diperoleh nilai r sebesar -0,410; $p = 0,000$ ($p < 0,01$), yang menunjukkan ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara *sense of humor* dengan stres pada mahasiswa fakultas psikologi universitas muhammadiyah surakarta. Yang artinya semakin tinggi *sense of humor* maka tingkat stres mahasiswa rendah, begitu juga sebaliknya apabila *sense of humor* rendah maka tingkat stres mahasiswa tinggi. *Sense of humor* memiliki rerata empirik (RE) 87,79 dan rerata hipotetik (RH) 72,5, dan kategori *sense of humor* tergolong tinggi. Stres memiliki rerata empirik (RE) 57,28 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 62,5, kategori stres tergolong sedang. Sumbangan efektif dari variabel *sense of humor* terhadap stres pada mahasiswa sebesar 16,81% dan masih terdapat 83,19 % faktor lain yang mempengaruhi stres.

Kata kunci : *Sense of humor, Stres, Mahasiswa.*

Abstract

Students have the responsibility to complete their studies, many of the obstacles that will be the pressure for the individual is stress. One of the factors that affect stress is the sense of humor. Where sense of humor is very useful for students to avoid the pressure that appears in him. The purpose of this study was to determine the relationship between the sense of humor with stress on the

students of Psychology Faculty of Muhammadiyah University of Surakarta. The method used is quantitative method. The subjects used were psychology faculty students of 120 students. Sampling technique used is quota sampling technique. Measuring tool used is a scale of sense of humor and stress scale. The hypothesis used in this research is "There is a negative relationship between the sense of humor with stress on the students in the faculty of psychology", the method of analysis using product moment correlation technique with the help of SPSS (Stable Product Service Solution) 15.0 for windows program. The results obtained r value of -0.410; $P = 0.000$ ($p < 0.01$), which indicates there is a very significant negative relationship between the sense of humor with stress on psychology faculty students of muhammadiyah university Surakarta. Which means the higher sense of humor then the student's stress level is low, and vice versa if the sense of humor is low then the student's stress level is high. Sense of humor has an empirical rate (RE) 87.79 and a hypothetical average (RH) of 72.5, and the category of sense of humor is high. Stress has an empirical mean (RE) 57.28 and a hypothetical average (RH) of 62.5, the category of stress is moderate. Effective contribution from the variable of sense of humor to stress on student is 16,81% and there are still 83,19% other factors that influence stress.

Keywords: Sense of humor, Stress, Student.

1. PENDAHULUAN

Banyak hal yang harus diselesaikan mahasiswa untuk mencapai pada tingkat tertentu guna memenuhi tanggung jawab mereka. Tanggung jawab tersebut antara lain adalah penyelesaian tugas-tugas, pembuatan laporan, makalah dan ujian yang akan menjadi akhir dalam diri satu individu dengan individu lain dalam penguasaan materi yang akan membuat mahasiswa tersebut mengalami keberhasilan atau malah mengalami kegagalan. Tuntutan kehidupan, baik dari dalam maupun dari luar kampus, menuntut mahasiswa untuk dapat menghadapi masalah yang muncul dengan lebih dewasa, bertanggungjawab, tangguh dan kuat. Sumber stres bagi mahasiswa terkadang muncul dari pola pikir yang negatif, menganggap semua masalah yang di hadapinya sangatlah besar dan bertubi-tubi sehingga mereka beranggapan tidak mampu menyelesaikannya sendiri.

Menurut Selye (dalam Santrock, 2003) stres adalah respon umum terhadap adanya tuntutan pada tubuh. Tuntutan tersebut adalah keharusan untuk menyesuaikan diri, dan karenanya keseimbangan tubuh terganggu. Stres diawali dengan reaksi waspada (*Alarm Reaction*) terhadap adanya ancaman yang ditandai

oleh proses tubuh secara otomatis seperti meningkatnya denyut jantung yang diikuti dengan adanya penolakan terhadap stresor dan akan mencapai tahap kehabisan tenaga (*exhaustion*) jika individu tidak mampu untuk bertahan. Atkinson,dkk (2011) menyatakan bahwa stres terjadi jika stres dihadapkan dengan peristiwa yang mereka rasakan sebagai ancaman kesehatan fisik atau psikologisnya. Peristiwa tersebut biasanya dinamakan stresor, dan reaksi orang terhadap peristiwa tersebut dinamakan respon stres. Menurut Selye (1991) stres juga dapat terjadi pada berbagai tingkat, usia, dan pekerjaan, termasuk mahasiswa. Sumber stres atau yang disebut dengan stresor adalah suatu keadaan, situasi objek atau individu yang dapat menimbulkan stres. Stresor dari mahasiswa dapat bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama dari tuntutan eksternal dan terutama dari harapannya sendiri. Data yang diperoleh dari Unit Pelayanan Bimbingan dan Konseling pada salah satu Universitas di Yogyakarta, menyebutkan bahwa sebagian besar sumber masalah yang membuat mahasiswa mengalami stres adalah disebabkan ketatnya persaingan dalam mencapai prestasi, kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan pergaulan di kampus, tugas-tugas perkuliahan, salah memilih jurusan, nilai rendah terancam drop out, gangguan interpersonal, praktikum, manajemen waktu, dan keuangan (Kholidah & Alsa,2012).

Peneliti juga melakukan wawancara dengan dua orang mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Mahasiswa A beranggapan bahwa ketika deadline sedang banyak maka dirinya memilih untuk mengerjakan satu per satu tugas dengan santai. Subjek A beranggapan bahwa adanya humor sangat membantu untuk tidak merasa tertekan. Subjek A juga berkata “ biasanya kalo stres saya gak bisa fokus sama kerjaan saya mbak, mending saya kumpul sama teman, bisa tertawa, bercanda bersama teman agar tidak stres”. Berbeda dengan subjek B yang selalu membuat humor sebagai salah satu cara untuk dirinya tidak terlalu tertekan dengan tugas yang banyak dan bersamaan dengan praktikum. Subjek B berkata “ biasanya kalo stres aku malah banyak makan mbak, udah gitu kaya di kepalaku ini penuh gitu kok kaya tugas nya gak selesai-selesai, karna saya merasa stres saya itu lebih tinggi mbak, maka saya memilih

tidak terlalu berfokus sama jadwal saya yang menumpuk, saya buat santai, saya buat candaan semua sama teman saya, kalo gak gitu saya malah setres sendiri mbak udah tugasku banyak masih ngambil praktikum lagi. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan humor membantu seseorang untuk tidak merasa terbebani dan terhindar dari stres. Hal tersebut didukung berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sukoco (2014) tentang Hubungan Sense of humor dengan Stres pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Surabaya bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara Sense of humor dengan Stres pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Surabaya sebesar 7,1%. Menurut Solomon dan Rothblum (dalam Lestari, 2016) aspek-aspek stres dapat dikelompokkan menjadi empat bagian berikut: (a) Gejala fisik, adalah gejala stres yang berkaitan dengan kondisi dan fungsi tubuh dari seseorang, seperti; sakit kepala, sulit tidur, banyak melakukan kekeliruan dalam kerja. (b) Gejala emosional, adalah gejala stres yang berkaitan dengan keadaan psikis atau mental, misalnya; gelisah atau cemas, sedih, merasa hati berubah-ubah, gugup, dan mudah tersinggung. (c) Gejala intelektual, stres juga berdampak pada kerja intelek. Gejala ini berkaitan dengan pola pikir seseorang, misal; susah berkonsentrasi atau memusatkan pikiran, sulit membuat keputusan, mudah lupa, pikiran kacau, dan daya ingat menurun. (d) Gejala interpersonal, adalah gejala stres yang mempengaruhi hubungan subjek dengan orang lain di dalam maupun di luar rumah, misal; kehilangan kepercayaan pada orang lain, mudah menyalahkan orang lain, atau menyerang orang dengan kata-kata.

Santrock (2003) mengatakan faktor yang dapat menimbulkan stres adalah sebagai berikut : (a) Faktor Lingkungan, berkaitan dengan keadaan dan situasi lingkungan sekitar seperti konflik yang muncul, peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari, perkelahian, pertengkaran, dan lain-lain. Beban yang terlalu berat, konflik, dan frustrasi menyebabkan perasaan tidak berdaya, tidak memiliki harapan yang disebabkan oleh stres akibat pekerjaan yang sangat berat dan akan membuat penderitanya merasa kelelahan secara fisik dan emosional. (b) Faktor kepribadian, berkaitan dengan sifat dan kepribadian seseorang seperti tidak sabar, pemarah, sifat perfeksionis seseorang, kurangnya *sense of humor* yang ada

dalam diri seseorang. Ketika seseorang memiliki daya tarik humor yang bagus maka mereka akan terhindar dari stres, dan ketika seseorang bahkan tidak memiliki *sense of humor* dalam dirinya, mereka akan lebih mudah stres. Humor sangatlah berpengaruh dalam diri seseorang karena *sense of humor* lah yang akan mencegah stres mengarah langsung pada individu, setidaknya mereka memiliki tameng dalam dirinya untuk bertahan dan mengalihkan tekanan dan bisa bersikap lebih rileks. (c) Faktor kognisi, berkaitan dengan penafsiran kognitif individu dari tiap-tiap kejadian yang dialami. (d) Faktor sosial dan budaya, berkaitan pada perubahan budaya yang dihadapi, kemiskinan, dan situasi sosial seseorang. Menurut Priyoto (2014) dampak stress dibedakan dalam 3 kategori, yakni: (a) Dampak fisiologis dapat diartikan secara umum sebagian orang yang mengalami stress akan mengalami gangguan fisik seperti: mudah masuk angin, mudah pening-pening, kejang otot (kram), mengalami kegemukan atau menjadi kurus yang tidak dapat dijelaskan, juga bisa menderita penyakit yang lebih serius seperti *cardiovascular*, *hypertensi*, dst. (c) Dampak psikologis menyebabkan kelelahan emosi, jenuh, penghayatan ini merupakan tanda pertama dan punya peran sentral bagi terjadinya *burn-out*. (d) Dampak perilaku yang menjadikan level stress yang cukup tinggi berdampak negative pada kemampuan mengingat informasi, mengambil keputusan, menganbil langkah tepat. Seligman dan Peterson (dalam Febriana, 2014) mendefinisikan humor ialah istilah yang mencakup semua fenomena yang lucu, termasuk kemampuan untuk melihat, menginterpretasi, menikmati, menciptakan, serta menyampaikan hal yang tidak lazim. Humor adalah dimana atribut yang sangat dihargai dalam sosial, dan pengalaman klinis menunjukkan kelainan dari humor mungkin menonjol dalam penyakit *neurodegeneratif* (Clark, dkk, 2016). Thorson, dkk (dalam Febriana, 2014) mengemukakan empat aspek *sense of humor*, yaitu : (a) *Humor production* berkaitan dengan kemampuan individu dalam menemukan ide atau gagasan maupun dalam menciptakan materi-materi humor atau hal-hal yang bersifat jenaka atau lucu. (b) *Uses of humor for coping* adalah humor efektif menolong seseorang menghadapi kesulitan. Kemampuan untuk melihat humor sebagai salah satu cara yang dapat digunakan untuk menghadapi krisis hidup. Sebagai perlindungan

terhadap perubahan dan ketidakpastian. Selain itu, humor berfungsi sebagai pemelihara *sense of self*, yaitu suatu cara yang sehat dilakukan seseorang untuk merasakan “jarak” antara dirinya dengan masalah, suatu cara menghindarkan diri dari masalah dan memandang masalah dari sudut yang berbeda. (c) *Social uses of humor* adalah penggunaan humor atau segala sesuatu yang berkaitan dengan hal-hal yang sifatnya jenaka atau lelucon untuk tujuan sosial. (d) *Attitudes toward humor and humorous people* adalah suatu tingkah laku atau perasaan, baik itu positif ataupun negatif terhadap suatu lelucon atau humor yang tercermin dalam perasaan senang, menerima atau setuju.

Berdasarkan uraian diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “ Apakah ada hubungan *sense of humor* dengan stres pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta ?”. sehingga penelitian penulis adalah “Hubungan Antara *Sense Of Humor* Dengan Stres Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

2.METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan dua macam variabel yaitu *sense of humor* (variabel bebas) dan stres (variabel tergantung). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang berjumlah 120 mahasiswa. Menggunakan teknik *quota sampling*. Berdasarkan hasil perhitungan skala *sense of humor* dengan rumus formula Aiken's diperoleh bahwa terdapat 29 aitem yang layak digunakan dalam penelitian yang terdiri dari 18 aitem *favorable* dan 14 aitem *unfavorable*. Berdasarkan hasil perhitungan skala stres dengan rumus formula Aiken's diperoleh bahwa terdapat 25 aitem yang layak digunakan dalam penelitian yang terdiri dari 17 aitem *favorable* dan 15 aitem *unfavorable*. Analisis data menggunakan *korelasi product moment*, uji validitas menggunakan *profesional judgement* dengan menggunakan rumus formula Aiken's, dan uji reliabilitas menggunakan formula koefisien *Alpha Cronbach* dengan melihat koefisien *Cronbach's Alpha*.

3.HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dengan menggunakan teknik analisis korelasi *Product Moment* dari *Pearson* yang dibantu dengan menggunakan program *SPSS 15 For Windows* dapat diketahui nilai koefisien korelasi r sebesar -0,410 dan $\text{sig} = 0,000 : p < 0,01$, sehingga menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara *sense of humor* dengan stres. Hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan oleh peneliti yaitu ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara *sense of humor* dengan stres. Sehingga dapat disimpulkan bahwa stres dipengaruhi oleh *sense of humor*. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Hodgkinson (dalam Sukoco, 2014) humor dapat menimbulkan refleks tertawa dan tertawa merupakan obat yang terbaik untuk melawan stres. Untuk dapat mengamati, merasakan atau mengungkapkan humor, individu memerlukan kepekaan terhadap humor (*sense of humor*). Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Permana dan Rahmawati (2010) bahwa ada hubungan negatif antara *sense of humor* dengan stress mengerjakan skripsi pada mahasiswa FTI UII.

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel *sense of humor* memiliki rerata empirik (RE) sebesar 87,79 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 72,5. Pada hasil kategorisasi tersebut, terdapat 0 % (0 orang) yang *sense of humornya* sangat rendah, 1,67 % (2 orang) yang *sense of humornya* rendah, 30,83 % (37 orang) yang *sense of humornya* sedang, 60 % (70 orang) yang tergolong tinggi *sense of humornya* dan 7,5 % (9 orang) yang tergolong sangat tinggi *sense of humornya*. Hal ini menunjukkan bahwa prosentase dari jumlah terbanyak berada posisi tinggi. Oleh karena itu berarti *sense of humor* pada subjek dalam penelitian ini tergolong tinggi. Yang berarti mayoritas subjek penelitian bersifat humoris. Hal tersebut dapat diartikan bahwa *sense of humor* memenuhi aspek-aspek *sense of humor* yang dikemukakan menurut Thorson dkk (dalam Febriana, 2014) yang terdiri dari : *humor production, social uses of humor, uses of humor for coping, attitudes toward humorand humorous people*.

Variabel stres memiliki rerata empirik (RE) sebesar 57,28 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 62,5. Frekuensi perilaku berdasarkan kategori skala stres

diketahui terdapat 0,833 % (1 orang) yang tingkat stresnya sangat rendah, 29,167 % (35 orang) yang tingkat stresnya rendah, 68,33 % (82 orang) yang tergolong sedang tingkat stresnya, 1,67 % (2 orang) yang tergolong tinggi tingkat stresnya dan 0 % (0 orang) yang tergolong sangat tinggi tingkat stresnya. Hal ini menunjukkan bahwa prosentase dari jumlah terbanyak berada posisi sedang. Yang berarti subjek penelitian ada yang mengalami stres dan ada pula yang tidak mengalami stres. Menurut Lazarus & Folkman (Atkinson, 2011) peristiwa saat orang dianggap stres memiliki gejala berbeda dari satu individu dengan individu lainnya. Artinya, orang memiliki perbedaan dalam tingkat mana mereka menilai peristiwa mana yang dapat dikendalikan, dapat diprediksikan, menantang kemampuan dan konsep dirinya, serta sebagian besarnya penilaian itulah yang mempengaruhi tingkat stres yang dirasakan dari suatu peristiwa.

Sumbangan efektif (SE) *sense of humor* terhadap stres sebesar 16,81 % sehingga 83,19 % sisanya dipengaruhi faktor lain. Hal ini menunjukkan bahwa masih ada 83,19 % faktor lain yang berpengaruh terhadap stres. Hal ini berarti stres tidak dipengaruhi oleh *sense of humor* yang terdapat pada diri mahasiswa. Faktor lain yang mempengaruhi stres pada mahasiswa menurut Santrock (2003) yaitu: (1) Faktor Lingkungan, (2) faktor Kognisi, (3) faktor sosial dan budaya. Sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Sukoco (2014) tentang Hubungan Sense of humor dengan Stres pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Surabaya bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara Sense of humor dengan Stres pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Surabaya sebesar 7,1%.

Berdasarkan uraian diatas, maka diambil kesimpulan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *sense of humor* memiliki pengaruh terhadap stres pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hal ini diketahui dari hasil hipotesis yang diajukan oleh peneliti telah terbukti atau diterima yaitu ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara *sense of humor* dengan stres.

4.PENUTUP

a. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, analisis serta pembahasan yang telah diuraikan maka dapat disimpulkan bahwa: (1) Ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara *sense of humor* dengan stres pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. (2) Tingkat *sense of humor* dalam penelitian ini tergolong tinggi. (3) Tingkat stres dalam penelitian ini tergolong sedang. (4) Sumbangan efektifitas *sense of humor* terhadap stres pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta sebesar 16,81 % sehingga 83,19% sisanya dipengaruhi oleh faktor lainya.

b. Saran

Berdasarkan penelitian maka saran yang dapat diberikan olen peneliti adalah sebagai berikut: (1) Bagi mahasiswa. Mahasiswa lebih meningkatkan *sense of humor*nya agar tidak mudah stres dengan cara, belajar menciptakan ide-ide yang berkaitan dengan humor untuk dapat lebih bersosialisasi dengan orang baru, menonton teater drama komedi, berkumpul dengan mahasiswa lain yang lebih humoris, tidak selalu menganggap masalah dengan serius agar lebih rileks, menerima dan dapat menghargai lelucon yang disampaikan orang lain. (2) Bagi Institusi. Bagi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta diharapkan ketika dosen mengajar di dalam kelas tidak selalu serius, dapat diselingi dengan humor agar mahasiswa tidak mudah mengalami stres. (3) Bagi peneliti selanjutnya. Untuk peneliti selanjutnya yang tertarik dengan permasalahan ini diharapkan mempertimbangkan variabel lain yang belum terdapat dalam penelitian ini, memperluas populasi dan memperbanyak sampel.

DAFTAR PUSTAKA

- Atkinson, R.L., dkk. (2011). *Pengantar Psikologi Jilid Dua*. Tangerang Selatan: Interaksara.
- Clark, C.N., Nicholas, J.M., Gordon, dkk. (2016). *Altered Sense Of Humor In Dementia. Alzheimer's Disease*, 49, 111-119. doi:10.3233/JAD-150413
- Febriana, I. (2014). Pengaruh Kepribadian dan *Sense of Humor* Terhadap Psychological Well-Being (Studi pada Jurnalis di DKI Jakarta) . *Skripsi. (dipublikasikan)*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Syaeif Hidayatullah, Jakarta
- Kholidah, E.N., Alsa, A. (2012). Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis. *Jurnal Psikologi*, Volume 39, No.1(67-75).
- Lestari, S.D. (2016). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Skripsi. (tidak dipublikasikan)*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stress*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Santrock, J.W. (2003). *Adolescence: perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga
- Selye, H. (1991). *The stress of life*. New York : Mc.Graw.
- Sukoco, A.S.P. (2014). Hubungan *Sense of humor* dengan Stres pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, vol.3 No.1.